



**Día Mundial
del Corazón**

EL CORAZÓN DE LA SALUD

f @saludcardiovascular
t @cuidarcorazon

comparte tu poder

“Como más fruta y verdura”

Sustituir los dulces por alternativas más saludables puede ayudar a reducir tu riesgo cardiovascular.

“Soy más activo”

Hacer ejercicio puede reducir tus posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular. También puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

“Dejé de fumar”

Al año de dejar de fumar se reduce a la mitad el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

“Hablé con mi doctor”

Controlar tu presión sanguínea, el índice de masa corporal (IMC) y tus niveles de colesterol te permite conocer el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular... Ponle remedio.

29 septiembre 2017

Pequeños cambios que marcan la diferencia.

El Día Mundial del Corazón, cuéntanos cómo cuidas tu corazón e inspira a millones de personas en todo el mundo para llevar una vida cardiosaludable.

www.fundaciondelcorazon.com

#diamundialdelcorazon



**WORLD HEART
FEDERATION®**



**SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA**

**FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN**



www.fundaciondelcorazon.com